

تغذية جيدة

تعني

مستوى رصاص أقل



قد يؤدي الرصاص «عائلتك».

الرصاص معدن لا تحتاجه أجسامنا. قد تؤدي زيادة الرصاص في أجسامنا إلى مشكلات وخصوصًا للأطفال. قد لا يبدو الأطفال الذين يتعرضون بكثرة إلى الرصاص مرضى أو يتصرفون كذلك ولكن قد يعانون من مشكلات في النمو والتعلم. تحدث مع طبيبك لمعرفة ما إذا كان يجب إجراء اختبار مستوى الرصاص عليك أو على طفلك.

لمزيد من المعلومات عن التغذية والرصاص، اتصل على:

إدارة الخدمات الصحية والإنسانية
التابعة لولاية ميشيغان
1-888-322-4453 أو رقم بزيارة:
www.michigan.gov/lead



مركز المعلومات الوطني للرصاص
1-800-424-LEAD (424-5323)

أخصائي التغذية المحلي التابع لبرنامج
النساء والرضع والأطفال



أو رقم بزيارة www.choosemyplate.gov

تعد هذه المؤسسة موفرًا يتيح تكافؤ الفرص.

مارس 2016

DCH-1515



تخطيط الوجبات

من المهم أن تتناول عائلتك وجبات رئيسية ووجبات خفيفة منتظمة. فقد يساعد ذلك على منع امتصاص الرصاص. اسأل أخصائي التغذية التابع لبرنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) عن أفكار خاصة بخيارات التغذية الصحية والكميات المقدمة.

أغذية يجب أن تقلل من تناولها:

- الأغذية المقلية
- اللحوم التي تحتوي على نسبة دهون عالية مثل النقانق ولحم الخنزير المقدد والسجق
- الأغذية التي يتم طهيها باستخدام اللحوم التي تحتوي على نسبة دهون عالية والزبد ودهن الخنزير
- الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة دهون عالية مثل البطاطس المقرمشة والكعك

أغذية يجب أن تتناولها أكثر:

- اللحوم الحمراء
- الأغذية المخبوزة أو المشوية أو المطهية بالبخر
- الفاكهة والخضروات الطازجة
- الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة دهون منخفضة مثل البسكويت المملح وقرقيش جراهام ومثلجات عصير الفاكهة

تجنب:

- تخزين الأغذية في أوان فخارية مستوردة مصقولة بالرصاص أو كريستال الرصاص
- الفاكهة أو الخضروات التي تنمو في تربة ملوثة بالرصاص
- الأغذية أو المشروبات المعدة بماء ملوث بالرصاص

تذكر دائمًا أن تغسل يديك قبل الأكل!

قم بحماية عائلتك من الرصاص من خلال الأغذية الصحية!

تعتبر التغذية الجيدة واحدة من طرق حماية عائلتك من الرصاص. منذ البداية، يقوم لبن الأم بتوفير أفضل تغذية والعديد من الفوائد الصحية للرضع.

بالنسبة للأطفال والبالغين، هناك ثلاثة مواد غذائية يمكن أن تلعب دورًا في حماية الجسم من آثار الرصاص الضارة: **الكالسيوم**، و **الحديد**، و **فيتامين ج**. وتساعد هذه المواد الغذائية الجسم على امتصاص نسبة أقل من الرصاص وتعتبر جزءًا من النظام الغذائي الصحي. اختر مجموعة متنوعة من الأغذية يوميًا.

تتضمن مصادر الكالسيوم:

- اللبن
- الزبادي
- الجبن
- جبن الحلوم
- البودنج
- عصير برتقال معزز بالكالسيوم
- الخضروات الورقية الخضراء
- غامقة اللون

تتضمن مصادر الحديد:

- الحبوب المصرح بها من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)
- البقوليات (البازلاء والفاول والعدس)
- الفاكهة المجففة
- اللحوم الحمراء والسمك والدجاج والديك الرومي
- الخضروات الورقية الخضراء
- غامقة اللون

تتضمن مصادر فيتامين ج:

- البرتقال
- جريب فروت
- الطماطم
- الفلفل الحلو
- البروكلي
- البطاطس
- الفراولة
- الشمام
- العصائر المصرح بها من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)

